

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA CURSO
DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RAFAEL FIALHO SANTOS
SIDCLEY FERREIRA VIEIRA
TEODORIO ALVES DE OLIVEIRA PINTO

**A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA EM ATLETAS
DE FUTEBOL NA CATEGORIA MIRIM**

RECIFE/2024

RAFAEL FIALHO SANTOS
SIDCLEY FERREIRA VIEIRA
TEODORIO ALVES DE OLIVEIRA PINTO

A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA EM ATLETAS DE FUTEBOL NA CATEGORIA MIRIM

Projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Professor(a) Orientador(a): Me. Jéssica Gomes Gonçalves

RECIFE/2024

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	05
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
2.1 Preparação física.....	09
2.2 Importância da atividade física em crianças para o seu desenvolvimento.....	12
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	13
CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS	17

A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA EM ATLETAS DE FUTEBOL NA CATEGORIA MIRIM

Rafael Fialho Santos

Sidcley Ferreira Vieira

Teodorio Alves de Oliveira Pinto

Jéssica Gomes Gonçalves¹

Resumo

O estudo em questão investiga a relevância da preparação física para o desenvolvimento de jovens atletas de futebol na categoria mirim. Através de uma análise aprofundada, se destacam os benefícios cruciais do treinamento físico direcionado para essa faixa etária, considerando as características fisiológicas e a maturidade específica dessa fase da vida. O objetivo deste estudo é apontar que a preparação física bem estruturada, contribui para o aprimoramento de diversas capacidades físicas essenciais para o futebol. Tais quais: força, resistência, velocidade e agilidade. Além disso, destaca-se a importância de um programa de treinamento que leve em consideração o desenvolvimento motor, cognitivo e psicossocial dos jovens atletas, promovendo um crescimento saudável e equilibrado. Para tal, realizou-se uma revisão da literatura, com busca nas bases SCIELO E PUBMED, utilizando os descritores “Preparação física”, “Futebol”, “Categoria Mirim”. Foram encontrados 29 artigos, dos quais 07 contemplavam os critérios de elegibilidade do estudo. Com base na pesquisa, pode-se concluir que a prática esportiva, quando bem orientada, transcende os limites do campo e se torna um instrumento de transformação social e individual.

Palavras-chave: Preparação física. Futebol. Categoria Mirim. Desenvolvimento Atlético.

¹ Mestre em Educação Física – UFPE. Docente do Departamento de Educação Física da Unibra. Email: jessica.goncalves@grupounibra.com

1. INTRODUÇÃO

No universo vibrante do futebol, onde a paixão se une à habilidade, a preparação física se ergue como pilar fundamental para o sucesso dos atletas, especialmente na categoria mirim. É fácil entender a relação entre o brasileiro e o futebol. Aprende-se a ter respeito pelas regras e pelos outros jogadores, agrega-se o entendimento, o convívio com o coletivo, a resoluções de conflitos, o esforço e responsabilidade (Daolio, 2018).

Mais do que aprimorar o desempenho em campo, essa preparação cuidadosamente elaborada moldando jovens talentos, semeando as bases para um futuro promissor no esporte. A questão do ensino do futebol na Educação Física é hoje muito explorada em todo o mundo, seja no campo da avaliação da aprendizagem prévia, na avaliação do ensino desta atividade na escola ou na avaliação das competências dos professores (Souza Junior e Darido, 2020)

Embora a empolgação e o amor pelo futebol sejam elementos intrínsecos na categoria mirim, o desenvolvimento físico adequado se torna crucial para garantir a melhor experiência possível para os jovens jogadores. Sendo assim o objetivo é liderar e orientar os alunos para uma vida ativa agora e ao longo da vida (Rabelo e Amaro, 2020).

Portanto, para Ferreira Junior (2018), a aprendizagem concentrada na educação física deve ser vista como um componente importante no desenvolvimento integral da personalidade e que está inter-relacionada com o desenvolvimento das capacidades físicas, coordenativas e volitivas. A preparação física é importante em qualquer fase do ser humano, isto é, qualquer que seja a idade, praticar exercício físico é essencial. Quando se trata dos jogadores de futebol, mais ainda, e quando o assunto é criança, se torna imprescindível, pois a formação física de uma criança que quer seguir carreira no futebol fica sendo seu pilar de sustentação, como se todo seu futuro dependesse disso. A falta de investimentos governamentais prejudica o desenvolvimento de atividades esportivas nas comunidades (Carvalho, 2017).

Além do cuidado para que essas crianças não sofram nenhum tipo de lesão, comprometendo seu rendimento e até mesmo seu futuro no futebol. Seguindo essa percepção é importante identificar as formas de atividade física que mais efetivamente reduzem o sobrepeso/obesidade, principalmente em nossas crianças (Soares, 2016).

O Futebol é uma paixão nacional, e para muitas crianças, o sonho de se tornar um jogador profissional começa desde cedo. Mas para que esse sonho se desenvolva de forma saudável, é fundamental que os pais, treinadores e responsáveis estejam atentos aos cuidados físicos adequados para cada faixa etária. Adicionalmente, estão as habilidades estabilizadoras, que implicam em manter uma postura vertical contra a força da gravidade, incluindo movimentos dos membros superiores e inferiores, flexões do tronco e outros gestos (Gallahue ; Ozmun, 2016).

É importante lembrar que as crianças ainda estão em fase de crescimento e desenvolvimento, e seus corpos ainda não estão prontos para os mesmos rigores físicos dos adultos. Forçar o corpo de uma criança a limites inadequados pode levar a lesões graves, comprometendo não só o futuro esportivo, mas também a saúde geral. Com isso, o professor atuará conforme os aspectos compreendidos em seu entorno. Desta forma, a criança desenvolverá sua ação para aprendizagem do futebol de maneira efetiva e constante. (Pereira; da Silva, 2018).

Junto ao contexto da importância da preparação física para as crianças que irão treinar com o intuito de serem jogadores profissionais de futebol, surge com a mesma significância o preparador físico. Nesse universo onde os sonhos de glória brotam desde cedo, o preparador físico assume um papel crucial na jornada de jovens atletas rumo ao profissionalismo. A Educação Física na Educação Infantil vai além do desenvolvimento motor, desempenhando um papel fundamental na formação integral da criança, ao favorecer a socialização, o fortalecimento das relações afetivas e o estímulo ao desenvolvimento cognitivo (Pinheiro, 2021).

Mais do que treinar músculos e aprimorar o condicionamento físico, essa figura especializada garante o desenvolvimento saudável e sustentável das promessas do esporte. Sob a tutela de um preparador físico experiente, as crianças não apenas constroem a base física necessária para o alto rendimento, mas também aprendem a ouvir seus corpos, evitando lesões e garantindo longevidade nas carreiras. De acordo com UNIBRASIL (2018), apresenta que “Através de jogos de futebol, a Educação Física na Educação entre crianças promove a interação e a socialização entre as crianças, contribuindo para a formação de indivíduos mais cooperativos e empáticos”.

O exercício prepara você para responsabilidades adultas, como trabalhar. Isso explica a concentração que as crianças devem ter na tentativa de compreender

e realizar as atividades e, assim, realizar corretamente o que se propõe. Estimula a autoestima e constrói a autoconfiança e a confiança dos outros (Torrado et al. 2017)

Mais do que força e resistência, o preparador físico instiga o desenvolvimento de habilidades motoras finas e grossas, essenciais para o domínio técnico da bola e a execução precisa dos movimentos no campo. Através de exercícios específicos, ele aprimora a coordenação, o equilíbrio, a agilidade construindo pilares para o desempenho individual e o trabalho em equipe. De acordo com o estudo realizado por Passos (2019), fazer exercício físico por meio do treinamento esportivo aponta para uma nova atitude existencial em que o padrão, além de trabalhar o desenvolvimento saudável do corpo físico, é conhecer o corpo por meio do esporte, que será discutido mais adiante.

A importância do preparador físico se estende para além do aspecto físico. Ele atua como um mentor, orientando as crianças sobre nutrição, hidratação, sono e recuperação muscular, pilares fundamentais para o bem-estar geral e a otimização do desempenho. Através de palestras e workshops, ele dissemina conhecimentos sobre saúde mental, disciplina e ética, valores essenciais para a formação de cidadãos íntegros e preparados para os desafios da vida profissional. Para os autores abaixo citados: a criança é um ser em evolução que precisa de incentivos para que o conhecimento possa ser estruturado para que não seja apenas uma criança, mas um fator transformador da sociedade (Mendonça; Cheng; Farias Junior, 2018).

Investir em um preparador físico experiente é investir no futuro dos jovens atletas, na verdade é um elo, que garante que eles trilhem um caminho sólido e promissor rumo ao estrelato no futebol. Mais do que lapidar talentos, essa figura especializada constrói alicerces para o sucesso, moldando não apenas craques no campo, mas também indivíduos saudáveis, disciplinados e mentalmente fortes para conquistar seus sonhos. O brincar na atividade física deve ser planejado e estruturado de forma a promover as condições de interação entre as crianças (Mendonça; Cheng; Farias Junior, 2018).

A atividade física regular durante a infância pode atuar na prevenção de distúrbios na estrutura óssea da criança. O treinamento de força com impacto proporciona e promove aumento da densidade mineral óssea em comparação a não realização de atividades. Por outro lado, a ausência de contração muscular, causa significativa perda óssea. (Alves e Lima, 2018).

O objetivo geral deste artigo se concretiza em apresentar a importância da preparação física em atletas de futebol da categoria mirim, bem como também reconhecer a importância do preparador físico dentro do desenvolvimento físico desses atletas. Os objetivos específicos sugerem um norte para a construção estrutural deste artigo, sendo eles: Reconhecer a importância do preparador físico no desenvolvimento do atleta mirim; identificar as possibilidades das crianças em seus desenvolvimentos atléticos; entender a importância do desenvolvimento atlético para/nas crianças que querem seguir a carreira no futebol.

A justificativa da construção deste artigo se dá devido a situação atual das crianças que apresentam uma grande esperança de crescer principalmente no Futebol de Campo, sendo este o mais conhecido e querido pela população infantil brasileira, sendo assim, se destacar no jogo de futebol de campo se torna um sonho, mas que a grande maioria infelizmente acaba desistindo no meio do caminho pelo fato de ser realmente muito difícil. Em meio a tantas crianças que tentam, surge o preparador físico, e junto com as crianças eles partem nessa empreitada, afinal, se essa conquista acontecer o preparador vai ter vitória junto. Mais do que aprimorar o desempenho em campo, essa área do preparador físico contribui para a saúde integral, a formação de hábitos saudáveis e a construção de uma base sólida para o alto rendimento. A preparação física na categoria mirim é um investimento crucial no desenvolvimento integral dos jovens atletas, tanto dentro quanto fora dos campos. Ao aprimorar o desempenho, prevenir lesões, promover hábitos saudáveis e cultivar o amor pelo futebol serão construídas as bases para um futuro promissor, onde o talento e a paixão pelo esporte se unem para alcançar grandes conquistas.

A preparação física é fundamental para o desenvolvimento de atletas de futebol na categoria mirim, proporcionando diversos benefícios que contribuem para o seu bom desempenho e saúde. Através de um trabalho direcionado e individualizado, é possível potencializar as habilidades dos jovens jogadores e prepará-los para os desafios do Futebol de alto rendimento.

No fascinante mundo do Futebol, onde a paixão e a garra se entrelaçam em cada jogada, a categoria mirim se ergue como um celeiro de talentos promissores, sonhando com a glória dos gramados. Nesse cenário empolgante, surge uma questão fundamental: qual o papel da preparação física na jornada desses jovens atletas em ascensão? Ao analisarmos a realidade das categorias de base,

observamos que, muitas vezes, a ênfase recai sobre o aprimoramento técnico e tático, relegando a preparação física a um plano secundário. Essa negligência, no entanto, pode comprometer o desenvolvimento integral dos jogadores, lançando sombras sobre seu futuro promissor. A preparação física se configura como um alicerce crucial para o sucesso dos jovens atletas, pois contribui para o desenvolvimento de diversas capacidades físicas essenciais para o futebol.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Preparação Física

A Educação Física na Educação Infantil, sob a ótica da Pedagogia Histórico-Crítica, apresenta-se como um campo fértil para a construção de práticas pedagógicas que promovam a formação integral das crianças. De Oliveira Fulas e De Camargo (2024), ao dialogarem com a obra seminal de Saviani, "Escola e Democracia", defendem que a Educação Física deve transcender a mera reprodução de gestos motores, visando à formação de sujeitos críticos e conscientes de sua realidade social.

Nessa perspectiva, o brincar emerge como um elemento fundamental. Ao brincar, as crianças desenvolvem habilidades motoras, cognitivas e sociais, além de construir conhecimentos sobre si mesmas e sobre o mundo ao seu redor (Pinheiro, 2021).

Ao analisar o futebol sob a lente de Daolio, podemos perceber como esse esporte, além de ser uma prática culturalmente significativa, pode ser utilizado como um veículo para a educação crítica. Ao problematizar as relações de poder, as desigualdades sociais e as questões de gênero presentes no futebol, é possível promover a reflexão e a transformação social. Esse processo de seleção deve ser feito por uma equipe técnica, formada por treinadores, médicos e profissionais de Educação Física para que toda a condição física dos jogadores seja devidamente analisada (Duarte, 2020).

A disciplina, o trabalho em equipe, o respeito às regras e a superação de desafios são valores que permeiam a preparação física no futebol mirim. Através da prática esportiva, os jovens aprendem a lidar com frustrações, celebrar conquistas e

construir relações de amizade e colaboração. Fazer exercício físico por meio do treinamento esportivo aponta para uma nova atitude existencial em que o padrão, além de trabalhar o desenvolvimento saudável do corpo físico, é conhecer o corpo por meio do esporte, que será discutido mais adiante (Passos, 2019).

As categorias de base têm como principais objetivos a formação do jogador para serem vendidos aos clubes estrangeiros, onde se busca um perfil ideal de atleta, através dos processos de captação e formação do jogador de futebol, mesmo não havendo um modelo ideal para captação desses jogadores, ou seja, cada clube possui seu próprio método de avaliação, que envolvem as qualidades físicas, técnicas e psicológicas do atleta (Peressute, 2017).

A prática regular de atividade física durante a adolescência é fundamental para o desenvolvimento físico, cognitivo e social dos jovens. Diversos estudos, como o de Mendonça, Cheng e Farias Júnior (2018), apontam para a importância de se compreender os padrões de prática de atividade física nessa fase da vida, considerando as particularidades de cada contexto social e cultural.

Nesse sentido, a pesquisa de Passos (2019), nos convida a refletir sobre o processo de conhecimento e a importância da pesquisa como um espaço de diálogo e construção de saberes. Ao se apropriar de dispositivos informacionais e culturais, o indivíduo se torna capaz de compreender melhor a si mesmo e o mundo ao seu redor. Essa perspectiva é fundamental para o profissional de educação física, que deve estar constantemente em busca de novos conhecimentos para aprimorar sua prática e atender às necessidades dos seus alunos.

A atuação do profissional de educação física na promoção da saúde e do bem-estar dos adolescentes exige um profundo conhecimento das questões legais envolvidas na sua prática. Conforme Oliveira e Silva (2015), a responsabilidade legal que cerca o profissional de educação física é um tema que merece atenção especial, pois a negligência ou a imprudência podem gerar consequências graves para os alunos. A prática de atividade física na adolescência é um tema complexo e multifacetado, que exige uma abordagem interdisciplinar. Os estudos de Mendonça, Cheng e Farias Júnior (2018), Passos (2019) e Oliveira e Silva (2015) contribuem para uma melhor compreensão desse fenômeno e apontam para a necessidade de uma atuação mais qualificada e responsável por parte dos profissionais de educação física.

O treinamento físico contribui para o desenvolvimento da disciplina, responsabilidade e trabalho em equipe, aspectos cruciais para o sucesso individual e coletivo dos jovens atletas. Além disso, a melhora do desempenho em campo eleva a autoestima e a autoconfiança, fatores essenciais para o desenvolvimento psicossocial saudável. A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético (Milbradt, 2009).

2.2. Importância da atividade física em crianças para o seu desenvolvimento

A infância é uma fase crucial para o desenvolvimento físico e a criação de hábitos saudáveis que perduram por toda a vida. Nesse contexto, a atividade física se destaca como um elemento fundamental para o bem-estar das crianças, proporcionando diversos benefícios que impactam diretamente no seu crescimento e saúde.

No Brasil, a chegada do futebol como esporte se deu em 1894, quando Charles Miller, aluno e filho de ingleses radicados em São Paulo, veio de seus cursos na Inglaterra com duas bolas de futebol, um livro de regras e um conjunto de uniformes, além de para os endereços informativos do jogo adquirido na "Banister Court School". Foi ele o fomentador desse aprendizado esportivo no Estado de São Paulo, bem como os costumes relativos à sua prática. Miller contou com o auxílio de duas pessoas: a professora alemã Hans Noibiling que, em São Paulo, fundou o Sacro Imperador Romano, hoje Pinheiros, e Oscar Cox, carpinteiro que estudou na Suíça, cuja ação aceitou a introdução do futebol no Rio de Janeiro. (Rabelo; Amaro, 2017, p.56)

Os exercícios estimulam o crescimento dos ossos, aumentando sua densidade mineral e prevenindo doenças como a osteoporose. Além disso, contribuem para o fortalecimento dos músculos, melhorando a força, a flexibilidade e a coordenação motora.

A prática regular de atividade física auxilia na prevenção e no controle da obesidade infantil, um problema crescente na sociedade atual. Através do gasto calórico e do aumento do metabolismo, as crianças se mantêm em um peso saudável, diminuindo o risco de desenvolver doenças crônicas como diabetes, hipertensão e problemas cardíacos no futuro. Nas competições desse tipo de escolinha, é priorizada a participação de todas as crianças, dessa maneira as

escolinhas não seletivas trabalham bem a cooperação, o espírito de equipe, e sua metodologia atinge a todos, tanto os mais habilidosos quanto os menos habilidosos (Cavalheiro, 2018).

As brincadeiras e atividades físicas estimulam o desenvolvimento motor das crianças, aprimorando habilidades como a coordenação, o equilíbrio e a agilidade. Isso contribui para o aprendizado de novas atividades, melhora o desempenho em esportes e reduz o risco de acidentes. Portanto, o profissional de Educação Física deve estar atento a essas observações e apegar-se mais a idade esquelética do que necessariamente a cronológica visando evidentemente o melhor rendimento do jovem atleta e, em consequência, obtenção de melhores resultados (Federação Internacional de Medicina Esportiva, 1997).

Sobre as recomendações para a prática esportiva saudável de crianças e adolescentes, ainda não há consenso sobre qual o melhor tipo de exercícios físicos para as crianças e os adolescentes, pois até alcançar a completa maturidade, esta população estará sujeita as muitas modificações que podem ser, muitas vezes, maiores do que as adaptações promovidas por um programa de atividades físicas (Guedes; Guedes, 1995).

As atividades físicas em grupo proporcionam oportunidades para a socialização das crianças, incentivando a interação com outras crianças, o trabalho em equipe e a comunicação. Isso contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais importantes para a vida em sociedade. Entre várias possibilidades de motivação de crianças e adolescentes, a competitividade é muito frequente no ambiente do futebol, muitas vezes pelo fato de superar adversários ou de vencer novos desafios. A coletividade também tem um papel considerável no futebol, pois torna o indivíduo parte de um grupo (Santos; Manoel, 2010).

Oferecer diversas opções de atividades, como brincadeiras ao ar livre, esportes, dança e natação, permite que as crianças encontrem algo que gostem e se divirtam enquanto se exercitam. A escola, por exemplo, é um espaço para gerar um novo ambiente propício ao desenvolvimento do futebol formativo, configura-lo em conceitos e valores socialmente aceitos e que são negativos. Inverter essas situações e gerir, com a prática, igualdade de oportunidades, concepção do coletivo pelo indivíduo, aspectos positivos da competição, eliminar conceitos violentos e discriminatórios e, finalmente, gerar entre os alunos e professores uma reflexão

crítica sobre este esporte onde ele pode ser reconfigurado a partir desta visão, tirando-o das pressões sociais existentes (Ferreira, 2020).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Neste artigo foi realizada uma revisão bibliográfica em bases de dados como descritores "preparação física", "futebol", "categoria mirim" e termos relacionados. A seleção dos artigos se deu por meio da análise de títulos, resumos e palavras-chave, buscando estudos relevantes e atualizados sobre o tema, tendo a mesma utilizado também trabalhos já executados. Para Gil (2002, p. 17) "A pesquisa é requerida quando não se dispõe de informação suficiente para responder ao problema, ou então quando a informação disponível se encontra em tal estado de desordem que não pode ser adequadamente relacionada ao problema".

A pesquisa bibliográfica esteve no meio acadêmico apresentando uma finalidade importantíssima de atualização do conhecimento através da investigação científica de obras já realizadas.

Para Andrade (2010, p. 25):

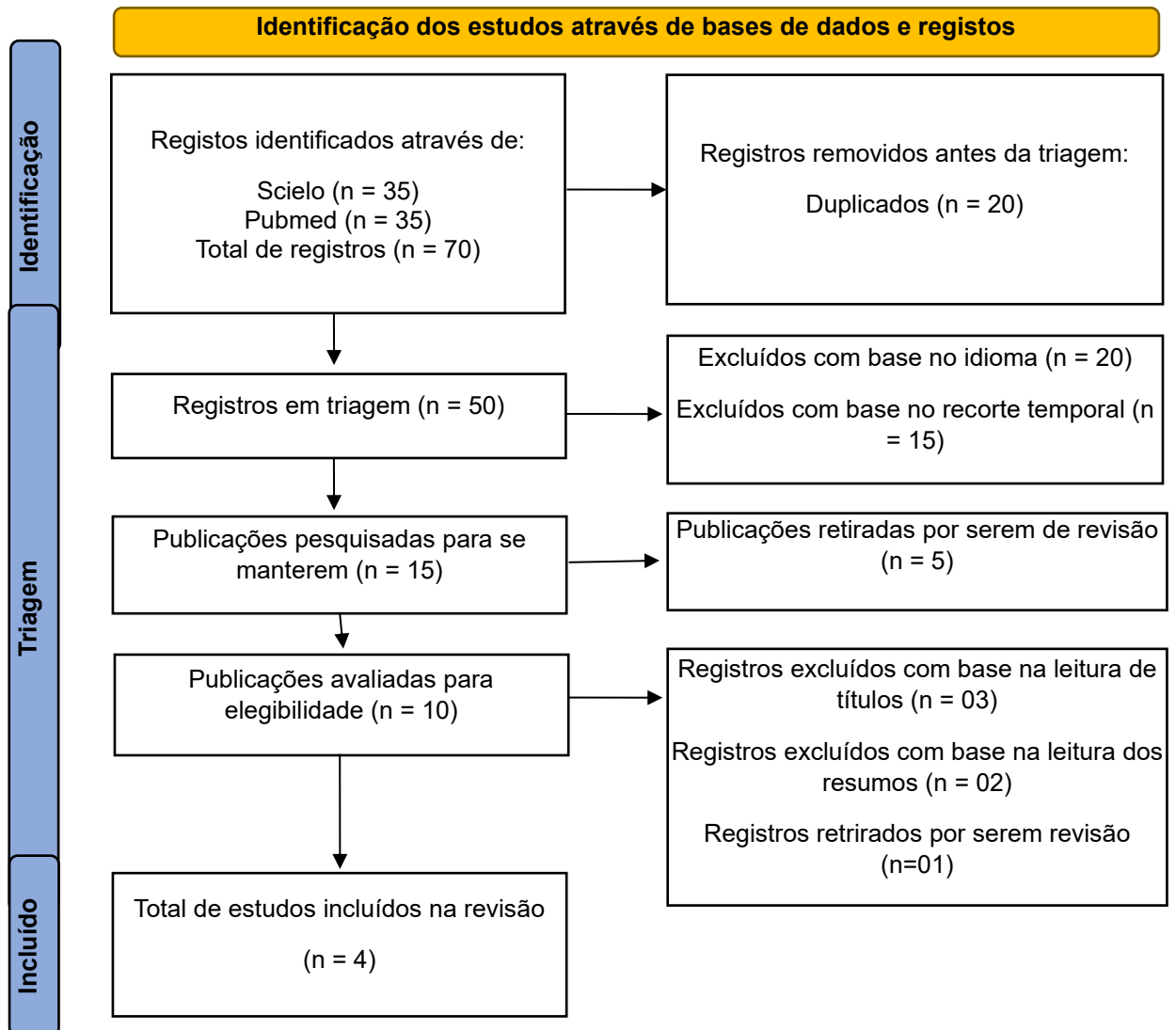
A pesquisa bibliográfica é habilidade fundamental nos cursos de graduação, uma vez que constitui o primeiro passo para todas as atividades acadêmicas. Uma pesquisa de laboratório ou de campo implica, necessariamente, a pesquisa bibliográfica preliminar. Seminários, painéis, debates, resumos críticos, monográficas não dispensam a pesquisa bibliográfica. Ela é obrigatória nas pesquisas exploratórias, na delimitação do tema de um trabalho ou pesquisa, no desenvolvimento do assunto, nas citações, na apresentação das conclusões. Portanto, se é verdade que nem todos os alunos realizarão pesquisas de laboratório ou de campo, não é menos verdadeiro que todos, sem exceção, para elaborar os diversos trabalhos solicitados, deverão empreender pesquisas bibliográficas (ANDRADE, 2010, p. 25).

De acordo com Boccato (2006), a pesquisa bibliográfica busca o levantamento e análise crítica dos documentos publicados sobre o tema a ser pesquisado com intuito de atualizar, desenvolver o conhecimento e contribuir com a realização da pesquisa. Com a temática definida e delimitada, o pesquisador terá que trilhar caminhos para desenvolvê-la.

Foram incluídos artigos publicados nos últimos 12 anos, com estudos originais e disponibilizados na íntegra. Foram excluídos: artigos de revisão,

duplicados e aqueles que não abordavam diretamente a temática do presente estudo, relacionada à preparação física no futebol na categoria mirim.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
ALVES, C.; LIMA, R. V. B, 2018	Reconhecer a importância da educação física no desenvolvimento dos jogadores mirins.	Experimental	Crianças que jogam futebol.	Desenvolvimento físico das crianças.	Observar o crescimento e amadurecimento das crianças.
DAOLIO, J. Futebol, cultura e sociedade. 2018	Identificar alguns dos principais problemas que afetam o processo de iniciação esportiva e, com o desenvolvimento de uma entrevista, verificar a corroboração desses aspectos por um professor que trabalha na área.	Experimental na prática dentro campo e de quadra também.	Crianças e adolescentes.	Os resultados encontrados com a entrevista realizada com o professor de Educação Física. Resultados esses que foram comparados com a revisão.	Identificar possíveis ajustes na preparação.
BARCELLOS, Allan; MACHADO, Guilherme; TEOLDO, Israel, A Influência de 25 Sessões de Treino na Capacidade de Tomada de Decisão de Jogadores de Futebol Mirim. 2022.	Analisar o impacto de um programa de treinamento de 25 sessões, baseado nos princípios táticos fundamentais, na capacidade de tomada de decisão de jogadores de futebol Mirim.	Estudo Experimental. Pesquisadores manipularam variável (Programa de treinamento) para observar seus efeitos em outra variável (a capacidade de tomada de decisão).	Amostra de 25 jogadores de futebol mirim de um clube de primeira divisão do Brasil.	Programa de 25 sessões de treinamento para desenvolver a capacidade de tomada de decisão dos jogadores.	O programa de treinamento teve um impacto positivo na capacidade de tomada de decisão dos jogadores , especialmente em relação aos princípios táticos ofensivos fora do centro do jogo .
MENDONÇA, G.; CHENG, L. A.; FARIAS JÚNIOR, J. C. Padrões de prática de atividade física em adolescentes de um município	Descrever os padrões de prática de atividade física em adolescentes de um município da região Nordeste do Brasil. Variação de padrões por características sociodemográficas como sexo, idade, classe social e tipo de	Estudo epidemiológico transversal	Pesquisa com 2.350 adolescentes com idade entre 14 e 19 anos de escolas públicas e privadas do município de João Pessoa, PB	Não houve intervenção neste estudo.	Atividades mais praticadas: Deslocamento ativo (caminhar ou andar de bicicleta) e esportes foram as atividades mais frequentemente relatadas pelos adolescentes.

da região Nordeste do Brasil. 2018	escola.				
OLIVEIRA, A.L DE; SILVA, M.P Da. O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca: fundamentos para uma discussão. 2015	Conscientizar os profissionais de Educação Física sobre suas responsabilidades legais na prática profissional.	Revisão bibliográfica e análise crítica da legislação e da jurisprudência relacionadas à responsabilidade e civil do profissional de Educação Física	Profissionais de Educação Física que atuam em academias de ginástica e em outras áreas relacionadas à atividade física	O estudo não apresenta uma intervenção direta . A intervenção se dá através da divulgação de informações e da análise crítica da legislação .	Responsabilidade civil do profissional de Educação Física: Profissional de Educação Física pode ser responsabilizado civilmente por danos causados aos seus alunos, seja por ação ou omissão. Importância da formação jurídica para profissionais de educação física.
SÁ, M. V. et al. Análise do desenvolvimento motor e da atenção de crianças submetidas a um programa de intervenção psicomotora. 2018	Avaliar a eficácia de um programa de intervenção psicomotora em crianças com atrasos no desenvolvimento motor.	O estudo pode ser classificado como quase-experimental	A população do estudo foi composta por 28 escolares de ambos os sexos, com idades entre 7 e 10 anos , que apresentavam atrasos no desenvolvimento motor .	A intervenção consistiu em um programa de 20 sessões de exercícios psicomotores , com duração de 45 minutos cada. Os exercícios foram focados em diferentes habilidades motoras, como força, equilíbrio, coordenação e flexibilidade.	Melhora significativa nas habilidades motoras: As crianças apresentaram melhora em todos os domínios avaliados pelo teste M-ABC (destreza manual, motricidade ampla e equilíbrio). Aumento nos níveis de atenção. Associação entre atrasos motores e dificuldades de aprendizagem.
CARVALHO, J. P. Políticas públicas de esporte e lazer no Brasil. 2017.	Objetivo principal é propor uma nova perspectiva para a análise das políticas públicas de esporte e lazer no Brasil. O objetivo específico é demonstrar a utilidade da teoria dos campos de Pierre Bourdieu para analisar as políticas públicas de esporte e lazer.	Revisão teórica e proposição metodológica. Análise crítica da literatura e propõem o uso da teoria dos campos de Bourdieu.	Não tem população específica, mas um fenômeno social mais amplo: as políticas públicas de esporte e lazer no Brasil	Não tem intervenção prática, mas proposta teórica ao sugerir uma nova forma de analisar as políticas públicas de esporte e lazer. Proposta para futuros estudos utilizarem a teoria dos campos de Bourdieu como um framework para suas investigações.	As análises atuais sobre políticas públicas de esporte e lazer são limitadas (relatos de experiências ou em dados macroeconômicos). Proposta da teoria de Bourdieu: oferece uma perspectiva mais completa para analisar essas políticas, considerando tanto as estruturas sociais (campo) quanto as ações individuais (habitus e capital).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar a importância da preparação física para atletas de futebol na categoria mirim, sob a luz das contribuições de autores como Daolio (2018), Ferreira Junior e Passos (2024), evidencia-se a complexidade e a relevância desse aspecto para o desenvolvimento integral do jovem atleta. Os demais autores citados no decorrer do texto também contribuíram significativamente para a compreensão do tema e de como expor de maneira clara e objetiva os pensamentos da construção.

Conforme Daolio (2018), o futebol transcende o campo e se insere na cultura e sociedade, moldando valores e comportamentos. Nesse contexto, a preparação física não se limita ao condicionamento físico, mas também contribui para a formação de hábitos saudáveis, a disciplina e o trabalho em equipe, elementos fundamentais para o sucesso tanto no esporte quanto na vida.

Ferreira Junior (2018) destaca a interação entre a educação física escolar e esportiva. A preparação física no futebol mirim, além de aprimorar o desempenho técnico, contribui para o desenvolvimento motor e cognitivo, preparando o jovem para os desafios da vida adulta. Ao aliar a prática esportiva à educação, promove-se a formação de cidadãos mais completos e conscientes.

Sob a perspectiva de Passos (2019), a pesquisa é um processo dialógico que permite a apropriação de conhecimentos e a construção de identidades. A prática esportiva, nesse sentido, se torna um espaço de experimentação e descoberta, no qual o atleta mirim pode desenvolver suas potencialidades e construir sua própria história. A preparação física, nesse contexto, é um instrumento que permite ao atleta conhecer seus limites e superá-los, fortalecendo sua autoestima e confiança.

A preparação física no futebol mirim é um investimento no futuro do atleta. Ao proporcionar um desenvolvimento físico completo e harmonioso, contribui para a formação de atletas mais completos, capazes de alcançar o alto rendimento e, ao mesmo tempo, de construir uma vida saudável e equilibrada. As contribuições de Daolio Ferreira Junior e Passos (2019) reforçam a ideia de que a prática esportiva, quando bem orientada, transcende os limites do campo e se torna um instrumento de transformação social e individual.

REFERÊNCIAS

- ALVES, C.; LIMA, R. V. B. **Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes**. Paulista de Pediatria. São Paulo, 2018.
- BARCELLOS, Allan; MACHADO, Guilherme; TEOLDO, Israel, **A Influência de 25 Sessões de Treino na Capacidade de Tomada de Decisão de Jogadores de Futebol Mirim**. 2022.
- CAVALHEIRO, M. P. A importância da escolinha de futsal na formação da criança na perspectiva dos pais. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário La Salle, Canoas, 2018.
- CARVALHO, J. P. **Políticas públicas de esporte e lazer no Brasil**. Brasília: Editora UnB, 2017.
- CHAVES-GAMBOA, M.; SÁNCHEZ GAMBOA, S.; TAFFAREL, C. A Educação Física na Educação Infantil na perspectiva da Pedagogia Histórico-crítica: primeiras aproximações, a partir dos aportes de “Escola e Democracia”. **Debates em Educação**, v. 32, n. 2, p. 17–38, 2021. DOI: 10.5216/rp.
- Trabalho de conclusão de curso apresentado à União **Metropolitana Para o Desenvolvimento da Educação e Cultura** – UNIME. Disponível em: <http://repositorio.pgsskroton.com.br/bitstream/123456789/15051/1/adelson%20pereira.pdf>. Acesso em 23/04/2024.
- DAOLIO, J. **Futebol, cultura e sociedade**. Campinas: Autores Associados; 2018.
- DUARTE, O. **Futebol: Regras e comentários**. São Paulo: Editora Senac, 2020.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE MEDICINA ESPORTIVA, Treinamento físico excessivo em crianças e adolescentes: **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.3 n.4, p.122-123, Out./Dez, 1997.
- FERREIRA JUNIOR, A. Desdobramentos da educação física escolar e esportiva. [recurso eletrônico]. Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2018.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 7. ed. São Paulo: Phorte, 2016
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Influência da prática da atividade física em crianças e adolescentes: uma abordagem morfológica e funcional. **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina**, v. 10, n. 17, p. 3-25, 1995.

MENDONÇA, G.; CHENG, L. A. FARIAS JÚNIOR, J. C. Padrões de prática de atividade física em adolescentes de um município da região Nordeste do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, p. 2443-2451, 2018. Disponível em <https://www.scielo.org/article/csc/2018.v23n7/2443-2451/>. Acesso em 22 jun. 2024.

MILBRADT, Simone Neiva. **Influência da atividade física e sua relação com o sedentarismo em crianças e adolescentes em idade escolar**. (2009).

RABELO, W.F.; AMARO, D.A. Benefício do Futsal na educação física escolar. Benefício do Futsal na educação física escolar. **Revista Multidisciplinary Core Scientific Knowledge**, Ano 01, vol. 10, pp. 135-150, novembro de 2016.

SOUZA JUNIOR, O.M.; DARIDO, S.C. **Pensando a temática do futebol na Educação Física escolar**. Motriz: rev. educ. fis. (Online) [online]. 2010, vol.16, n.4, pp.920- 93.

PASSOS, M. P. de. **O ato de se conhecer: a pesquisa como processo dialógico de apropriação de dispositivos informacionais e culturais**. 2019. 125 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Informação) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo.

OLIVEIRA, A.L DE; SILVA, M.P Da. **O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca**: fundamentos para uma discussão. 2015.

PEREIRA, Zeni Terezinha Gonçalves; DA SILVA, Denise Quaresma. Metodologia ativa: Sala de aula invertida e suas práticas na educação básica. REICE: **Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación**, v. 16, n. 4, p. 63- 78, 2018.

SÁ, M. V. et al. **Análise do desenvolvimento motor e da atenção de crianças submetidas a um programa de intervenção psicomotora**. *Conscientia e Saúde*, v. 17, n. 2, 2018.

SANTOS, M. A. G. N.; MANOEL, R. V.; Fatores motivacionais na prática do futebol: **Revista Hórus**, v.4, n.2, p.221, Out./Dez, 2010.

TORRADO, Pedro et al. Atividade física na adolescência: a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos. **Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte**, v. 11, n. 2, p. 297-303, 2018 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5548763.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2022

UNIBRASIL. **A importância da Educação Física na educação infantil**. <https://www.bing.com/search?pqlt=41&q=UNIBRASIL.+A+import%C3%A2ncia+da+E>

[duca%C3%A7%C3%A3o+F%C3%ADsica+na+educa%C3%A7%C3%A3o+infantil.+disponivel+o](#). Acesso em: 15 de out. 2024.

PINHEIRO, Joana Vidal. Afetividade na educação infantil: uma possibilidade para a formação integral da criança. 2017.

DE OLIVEIRA FULAS, Luciana Cristina Montone; DE CAMARGO, Márcia. O OLHAR DO PSICOPEDAGOGO NA EDUCAÇÃO INFANTIL. **Revista Acadêmica Online**, v. 10, n. 53, p. e237-e237, 2024.